

# あさけプラザ 通信

5月号



令和8年5月1日 第498号  
発行 四日市地域総合会館あさけプラザ  
四日市市下之宮町296番地1  
TEL(059)363-0123 FAX(059)363-0129  
<http://www.city.yokkaichi.mie.jp/asakeplaza/>  
✉ asakeplaza@city.yokkaichi.mie.jp

【アクセス】  
近鉄富田駅下車 西口より徒歩約15分  
東名阪自動車道四日市東インターから車で約10分  
国道1号近鉄富田駅口交差点から車で約5分

## 5月高齢者講座(健康体操)

日時：5月20日(水) 13:30～(受付13:00から)  
場所：1階 第1集会室  
講師：(公社)日本3B体操協会公認指導士 藤井 信子さん  
対象：四日市市または三重郡に在住する60歳以上の人  
参加費：無料(事前申込み不要)  
持ち物：タオル、水分補給用飲み物



## 6月キッズのはつらつエクササイズ

日時：6月10日(水) 10:30～11:15  
場所：体育館  
内容：ストレッチやかけっこ、バランス運動など  
講師：スポーツインストラクター・トレーナー 藤原 ルミさんと補助員2名  
対象：四日市市または三重郡に在住する2～4歳の幼児とその保護者  
(こどもと保護者で1組)  
定員：30組(先着順)  
参加費：無料  
持ち物：動きやすい服装、体育館用上靴、バスタオル1枚、  
フェイスタオル2枚、水分補給用飲み物  
申込み：6月8日(月)までに、申込フォームからお送りください。



6月キッズの  
はつらつ  
エクササイズ  
お申込みはこちら



## 第102回中庭コンサート ～民謡の集い～

日時：6月10日(水) 18:30～19:15  
場所：中庭(雨天の場合は1階 ロビー)

出演：つがるしゃみせんどころ ぎゆうかい こうようかい ふじすえかい  
津軽三味線いこい、義結会、向陽会、藤寿栄会  
演奏曲：津軽じょんがら節、津軽あいや節、俵積み唄、伊勢音頭 他  
入場料：無料(事前申込み不要)

